

Treningsplan høsten 2010

Grad: VG3 **Instruktører:** Jørgen og Ingar
Klokkeslett: 18:30
20:00

Kommentarer:

Planen er en generell oversikt over noen hovedtema på treningene. Eksakt innhold på hver trening vil kunne variere noe i forhold til planen.

Teori (1. punkt) er 5 minutter med info og spørsmål innen ulike temaer.

2010-08-23 Teori: kombinasjoner Grunntek/Mønst Stillinger Sparring Serier	2010-08-25 Teori: kraft Mønster Spark 4.vendinger	2010-08-30 Teori: selvforsvar Arrangert Fotsparring Styrke	2010-09-01 Teori: selvforsvar Selvforsvar Utholdenhet	2010-09-06 Teori: timing Grunntek/Mønst Stillinger Sparring Bevegelse	2010-09-08 Teori: spark Mønster Spark Spesialteknikk
2010-09-13 Teori: styrketrening Arrangert Styrke	2010-09-15 Teori: push/pull Selvforsvar Utholdenhet	2010-09-20 Teori: kontring Grunntek/Mønst fraspark Sparring kontring	2010-09-22 Teori: tøying Mønster Spark	2010-09-27 Teori: holdning Arrangert 1-steg Styrke	2010-09-29 Teori: treffpunkt Selvforsvar Utholdenhet
2010-10-04 Teori: kontringer Grunntek/Mønst Vendinger Sparring Angrep	2010-10-06 Teori: rytme Mønster Spark	2010-10-11 Teori: aktivt og nas selv Arrangert 1-steg fri Styrke	2010-10-13 Teori: mental trening Selvforsvar Utholdenhet	2010-10-18 Teori: utvikling Grunntek/Mønst Kryssinger Sparring Slagkombinasjoner	2010-10-20 Teori: akt/pass selvfors Mønster Spark
2010-10-25 Teori: timing Arrangert Tradisjonell Styrke	2010-10-27 Teori: spark Selvforsvar Utholdenhet	2010-11-01 Teori: kosthold Grunntek/Mønst Balanse Sparring Sparkkombinasjon	2010-11-03 Teori: stress Mønster Spark	2010-11-08 Teori: spenst Arrangert Fotsparring Styrke	2010-11-10 Teori: stillinger Selvforsvar Utholdenhet
2010-11-15 Teori: forb. gradering Grunntek/Mønst Spark i mønster Sparring Timing	2010-11-17 Teori: eden Mønster Spark	2010-11-22 Teori: sats Arrangert 1-steg Styrke	2010-11-24 Teori: finter Selvforsvar Utholdenhet	2010-11-29 Teori: spenst Grunntek/Mønst Sinus Sparring Tilpasse avstand	2010-12-01 Teori: dynamikk Mønster Spark
2010-12-06 Teori: balanse Arrangert Fotsparring Styrke	2010-12-08 Teori: grunnprinsippene Selvforsvar Utholdenhet	2010-12-13 Teori: balansebrytning Grunntek/Mønst Motion Sparring Bevegelse	2010-12-15 Teori: bevegelse Mønster Spark	2010-12-20 Teori: eden Arrangert Modellsparring Styrke	2010-12-20 Teori: kroppsspråk Selvforsvar Utholdenhet
2010-12-22 Teori: konkurranseregler Grunntek/Mønst Sparring Taktikk	1900-01-00 Teori: fleksibilitet Mønster Spark	1900-01-00 Teori: eksplosivitet Arrangert 1-steg Styrke	1900-01-00 Teori: utholdenhet Selvforsvar Utholdenhet	1900-01-00 Teori: valg av teknikker Grunntek/Mønst Sparring Timing	1900-01-00 Teori: kraft Mønster Spark

